Mon suivi santé après la ménopause

À garder avec vos papiers de santé, et à emporter chez votre médecin.

Catherine Rome
Infirmière diplômée d'État · Hypnothérapeute
catherinerome-hypnose.fr

LES DÉPISTAGES ORGANISÉS — gratuits, sur invitation de l'Assurance maladie

DÉPISTAGE	À QUEL RYTHME	LE DERNIER	LE PROCHAIN
Cancer du sein Mammographie et examen clinique des seins.	Tous les 2 ans, de 50 à 74 ans.	date ----------	date ----------
Cancer du col de l'utérus Test HPV, chez le médecin, la sage-femme ou le gynécologue.	Tous les 5 ans, jusqu'à 65 ans.	date ----------	date ----------
Cancer colorectal Test de recherche de sang dans les selles, à faire chez soi.	Tous les 2 ans, de 50 à 74 ans.	date ----------	date ----------

À ABORDER AVEC MON MÉDECIN — cochez quand c'est fait

- ☐ **Ma tension, mon cholestérol, ma glycémie.**
  Le risque cardiovasculaire augmente après la ménopause. Dernier contrôle : _____
- ☐ **Mes os.**
  Ai-je des facteurs de risque d'ostéoporose (fracture du col du fémur chez un parent, ménopause avant 40 ans, maigreur…) ? Une ostéodensitométrie est-elle utile pour moi ?
- ☐ **Sécheresse, inconfort, troubles urinaires.**
  Ils peuvent s'installer après la ménopause, et ils se prennent en charge : ce n'est pas « l'âge ».
- ☐ **Bouffées de chaleur, sommeil.**
  Des bouffées intenses et fréquentes sont à signaler : elles sont associées à un risque cardiovasculaire accru.

À SIGNALER SANS ATTENDRE

Tout saignement après la ménopause, même léger ou rosé : parlez-en rapidement à votre médecin.

MES QUESTIONS POUR LE MÉDECIN

Repères d'après l'Assurance maladie et l'Institut national du cancer.

Cette fiche ne remplace pas un avis médical.